



BEDIENUNGSANLEITUNG

Q37x Q37xi Q47x Q47xi

INHALTSVERZEICHNIS

ERSTE SCHRITTE

Los geht's mit einer kompletten Aufwertung Ihres Trainingsprogramms mit dem Ellipsen-/Crosstrainer von Octane Fitness! Schon bald werden Sie sich selbst mit einer Reihe von vorprogrammierten Trainingseinheiten herausfordern, die von einer anspruchsvollen Elektronik gesteuert werden und dafür sorgen, dass Sie nie Ihren Spaß beim Training oder Ihre Motivation verlieren! Die ersten Schritte sind einfach – steigen Sie einfach auf und treten Sie los. Folgen Sie den Aufforderungen zur Programmierung Ihrer Übungen und schon sind Sie auf dem besten Weg!

Wichtige Sicherheitsinformationen

Alle Benutzer dieses Produkts sollten sich vor Beginn eines Trainingsprogramms ärztlich untersuchen lassen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder bei bestehenden Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden. Wenn während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, sollte das Training sofort abgebrochen und ein Arzt aufgesucht werden, bevor das Training wieder aufgenommen wird.

Die mitgelieferten Produktsicherheitsinformationen für Ellipsentrainer der Q-Serie (Artikelnummer 108627-001) von Octane Fitness enthalten wichtige Informationen für eine sichere Einrichtung und den sicheren Betrieb dieses Gerätes. Alle Benutzer des Gerätes sollten sich diese Informationen sorgfältig durchlesen, bevor sie den Ellipsentrainer verwenden.

Garantieinformationen

Es wird garantiert, dass der Octane Fitness Ellipsentrainer keine Material- oder Verarbeitungsfehler aufweist. Die Garantie gilt für einen bestimmten Zeitraum ab dem ursprünglichen Kaufdatum. Die vollständigen Informationen über die Garantieabdeckung finden Sie in der beschränkten Garantie für Verbraucher von Octane Fitness (Artikelnummer 104198-001), die Teil Ihres Informationspakets ist.

Weitere Informationen und Mitgliedschaft in der Octane Fitness-Community

Sollten Sie Fragen zu Ihrem Ellipsentrainer haben, melden Sie sich bitte unter www.octanefitness.com an. Dort finden Sie Antworten auf viele typische Fragen und Tipps zur Verwendung Ihres Ellipsentrainers. Wenn Sie mit einem Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter sprechen möchten, rufen Sie bitte +1-763-757-2662 Dw. 1 an.

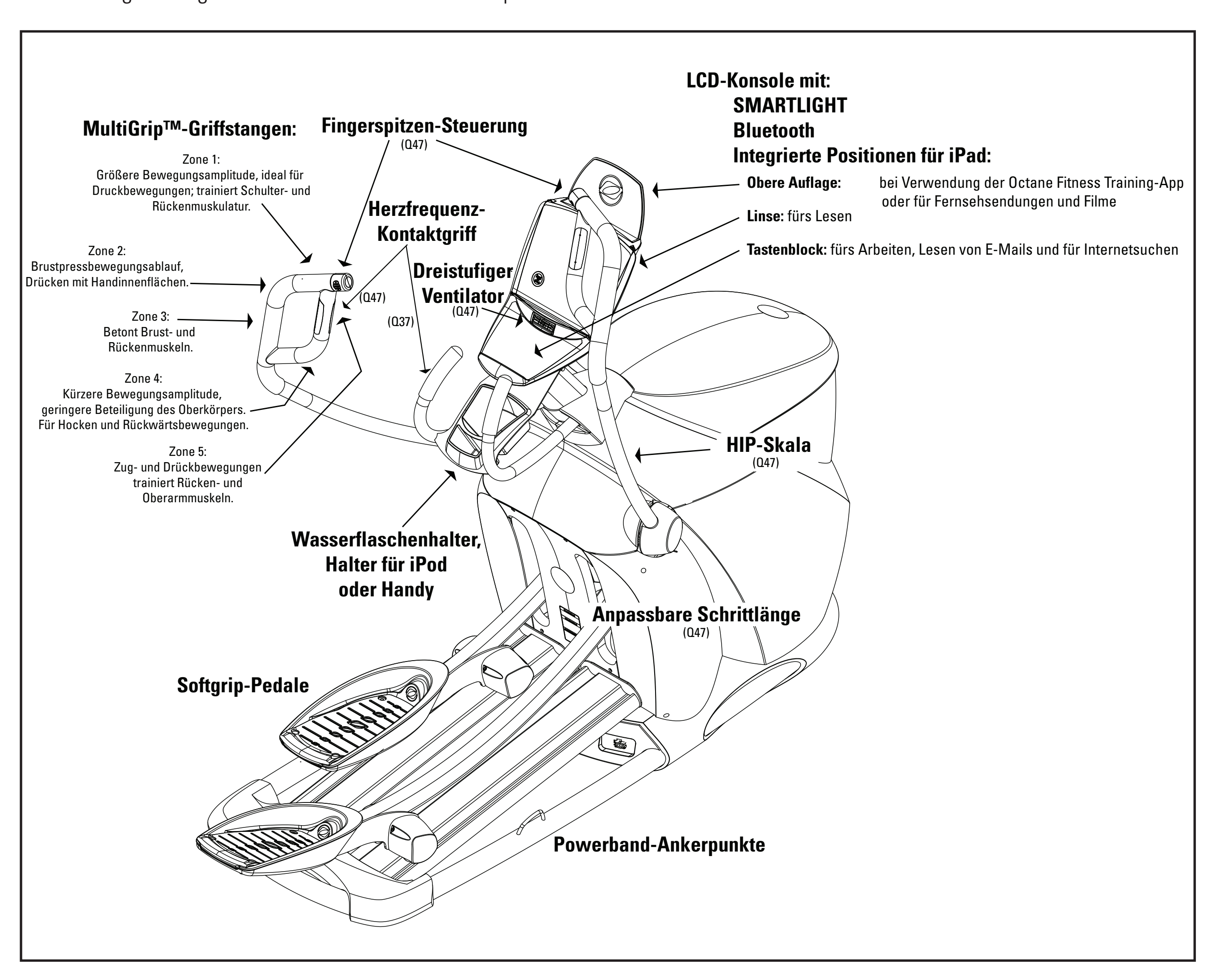
Oder besuchen Sie Octane Fitness in den sozialen Medien: Facebook, Twitter, YouTube oder Pinterest! Suchen Sie einfach nach „Octane Fitness“, um eine Community von Benutzern zu finden, die in einer Teamatmosphäre in den Genuss kostenloser Downloads und Trainingsinspiration kommen. Machen Sie mit!



search: Octane Fitness

Visuelle Produktübersicht

Die vielen großartigen Funktionen Ihres Octane Ellipsentrainers:



SMARTLINK® von Octane Fitness

Um Ihrem Training noch ein bisschen mehr Schwung zu verleihen und die Funktionen und Programmierbarkeit Ihres Q37xi oder Q47xi Ellipsentrainers voll auszunutzen, laden Sie sich vom iTunes Store die SMARTLINK App von Octane Fitness auf Ihren iPad* herunter. Diese kostenlose App organisiert Ihre Trainingseinheiten, zeichnet Ihre Fortschritte im Verlauf der Zeit auf und unterstützt Sie mit viel Motivation auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen.

*SMARTLINK ist mit den folgenden iPad- und iPad mini-Modellen der dritten und vierten Generation kompatibel: A1403, A1416, A1430, A1432, A1458, A1454, A1455, A1459, A1460.

Benutzer-Setup-Funktionen

Programmfunktionen, Konsoleneinstellungen und Bedienelemente der Q37xi und Q47xi Ellipsentrainer können Ihren persönlichen Gewohnheiten bzw. Ihrer Trainingsumgebung angepasst werden. Um auf die Benutzer-Setup-Funktionen zuzugreifen, halten Sie gleichzeitig die Tasten „Stufe (▲)" und „Stufe (▼)" drei Sekunden lang – bzw. bis Sie einen Signalton hören – gedrückt. Die folgenden anpassbaren Funktionen werden nacheinander angezeigt. Mit der Eingabetaste können Sie die verschiedenen Optionen für jede Funktion durchlaufen und mit den Tasten (▲) oder (▼) eine Einstellung auswählen und zur nächsten Funktion übergehen. Um den Setup-Bereich zu verlassen, ohne einen der Werte zu ändern, drücken Sie zweimal die Taste „PAUSE/LÖSCHEN". Sobald sie gespeichert wurden, werden die Werte zum neuen Standard und müssen in Zukunft nicht wieder eingestellt werden.

Warm-Up (Aufwärmen)	Diese Funktion kann mit „ON" eingeschaltet (d. h. jedes Training beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase) oder mit „OFF" ausgeschaltet werden. Herzfrequenzgesteuerte und fortgeschrittene Programme beginnen immer mit einer 3-minütigen Aufwärmphase, selbst wenn diese Funktion hier ausgeschaltet ist. Die Werkseinstellung ist „ON".
Pause	Durch Ausschalten dieser Funktion wird die Zeit, bevor ein Programm während der Programmierung automatisch einen Parameter eingibt, auf 10 Minuten verlängert. Die Werkseinstellung ist „ON" – eine geeignete Einstellung für typische Benutzer. Die Einstellung „OFF" wird in erster Linie bei Produktvorführungen verwendet.
Clock Direction (Timerrichtung)	Der Octane Ellipsentrainer kann die Trainingszeit „aufwärts" als abgelaufene Zeit („UP") oder „abwärts" als noch verbleibende Zeit („DOWN") messen. Die Werkseinstellung ist „UP".
Maßeinheiten	Sie können die Gewichts- und Streckeneinheiten im englischen Format als Pound und Meilen oder im metrischen Format als Kilogramm und Kilometer anzeigen lassen. Die Werkseinstellung ist „ENGLISH".
Beep (Signalton)	Sie können die von der Konsole ausgegebenen Audiosignale ein- oder ausschalten ("ON/OFF"). Die Werkseinstellung ist „ON".
ID	Wenn Sie mehr als ein Octane Q37 oder Q47 Fitnessgerät aufgestellt haben, erhalten Sie mit dieser Einstellung eine eindeutige Identifikationsnummer, mit der Sie die einzelnen Geräte mit Ihrem iPad verknüpfen können. Wählen Sie einen Wert zwischen 0 und 127. Die Werkseinstellung ist 1.
Exit (Beenden)	Wenn das Wort "BEENDEN" angezeigt wird, drücken Sie die Eingabe-Taste, um den Benutzer-Setup-Bereich zu verlassen. Alle gewählten Optionen werden gespeichert und werden zu den neuen Standardeinstellungen des Gerätes. Mithilfe der oben beschriebenen Setup-Verfahren können sie jederzeit wieder geändert werden.

Reinigung und Wartung der Ellipsen-/Crosstrainerserien Q37 und Q47

WARNUNG! Diese Maschine enthält bewegte Teile. Gehen Sie bei dem Versuch, Probleme mit dem Gerät zu identifizieren und zu beheben, mit entsprechender Vorsicht vor.

Ihr Octane Fitness-Ellipsentrainer wurde für viele Belastungsstunden bei minimalem Wartungsaufwand konstruiert. ***Reinigen Sie die Linse der Ellipsentrainerkonsole nur mit einem weichen, leicht angefeuchteten fusselfreien Tuch.*** Raue Tücher, Handtücher, Papiertücher oder ähnliche Hilfsmittel können die Oberfläche beschädigen. Verwenden Sie keine Fenster- oder Haushaltsreiniger, Aerosolsprays, Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Scheuermittel, da diese ebenfalls die Linse beschädigen können. ***Verwenden Sie keine Bleichmittel auf der Konsole, da dadurch die Oberfläche beschädigt wird.***

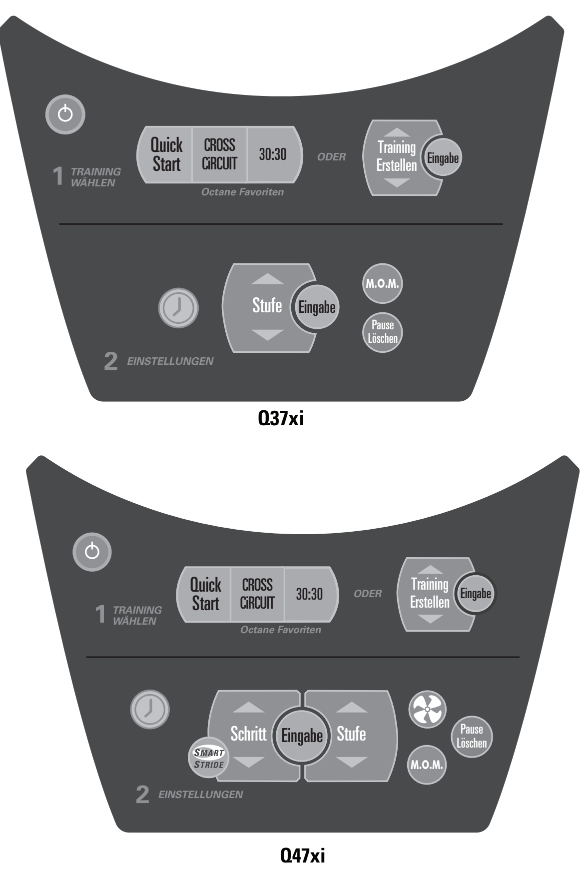
Säubern Sie Schienen, Rollen, Powerband-Griffe und Abdeckhauben nach dem Gebrauch mit einem sauberen, mit einer milden Seifenlösung angefeuchteten Handtuch. Powerbänder können mit Armor All® oder einem ähnlichen Reinigungsmittel gesäubert werden, um den Originalglanz wiederherzustellen.

Wenden Sie sich an Ihren örtlichen Octane Fitness-Händler, falls Sie Fragen haben oder Probleme bei der Wartung des Ellipsentrainers auftreten. Wenn Sie direkt mit einem Octane Fitness-Kundendienstvertreter sprechen möchten, rufen Sie bitte +1-763.757.2662 Dw. 1 an oder gehen Sie zu www.octanefitness.com.

ELEKTRONIK

Die Octane Fitness Ellipsentrainer verfügen über einen einfachen, leicht verständlichen Tastenblock und eine dynamische Anzeige, die Ihnen alle erforderlichen Informationen vor und während Ihres Trainings anzeigt. Lesen Sie die nachfolgenden Programmbeschreibungen in diesem Handbuch oder wählen Sie die Trainingseinheit, die auf Sie zugeschnitten ist.

Der Anfang ist ganz einfach – steigen Sie auf und beginnen Sie, in die Pedale zu treten. **Wählen Sie ein Programm aus** und **passen Sie die Einstellungen an**. Die Programmierumgebung DedicatedLogic™ bietet höchstmögliche Benutzerfreundlichkeit und totaler Flexibilität bei der Programmierung der Konsole. Das heißt, Sie können Ihr Training beginnen und dann die Elektronik programmieren. Einstellungen können auch während des Trainings jederzeit geändert werden. Die Benutzerfreundlichkeit beginnt damit, dass jeder Taste nur eine Funktion zugeordnet ist, damit dem Benutzer jederzeit klar ist, wie jede Taste funktioniert.



Q37xi

Q47xi

Tasten des Tastenblocks

	Die Ein-/Ausschalttaste schaltet die LCD-Konsole ein bzw. aus.
Quick Start	Am leichtesten können Sie Ihr Training mit Drücken der Schnellstart-Taste beginnen. Das Gerät befindet sich dann in einem manuellen Programm mit Widerstandslevel 1 und einer Schrittlänge von 21 Zoll (50 cm). Die Kalorienangaben basieren auf einem 68 kg schweren Benutzer im Alter von 40 Jahren. Nach der Auswahl von Schnellstart können Sie Zeit, Stufe und Schritt (auf dem Q47) in beliebiger Reihenfolge programmieren. (Alter und Gewicht können nur geändert werden, indem Sie eins der Programme auf Ihrem Ellipsentrainer auswählen und die gewünschten Werte während der Programmeinrichtung eingeben.)

CROSS CiRCUIT	Drücken Sie die Taste CROSS CiRCUIT auf dem Q37xi oder Q47xi, um das CROSS Circuit Zeitprogramm – eines der Octane Programme, das sich großer Beliebtheit erfreut – direkt zu starten. Dieses Programm kombiniert Kardiointervalle auf dem Ellipsentrainer mit Kraft- und Muskeltonusübungen auf dem Boden, die mit einfachen Hilfsmitteln wie Hanteln oder einem Fitnessball oder auch mit den optionalen CROSS CiRCUIT Fußplattformen und Powerbändern ausgeführt werden.
30:30	Ein weiteres beliebtes Octane Programm ist 30:30. Drücken Sie diese Taste auf dem Q37xi oder Q47xi, um dieses anspruchsvolle Programm zu starten. Es ist ein einfacher Konditionstest mit fünf Sätzen von jeweils 30 Sekunden langen Sprint- und Erholungsintervallen. Für jeden Satz von Übungen überwacht das Programm die Herzfrequenz und berechnet die durchschnittliche Mindest- und Höchstherzfrequenzen sowie die Anzahl der Schläge bei den Erholungspausen zwischen Sprintintervallen. Die Herzerholungsrate entspricht in etwa Ihrer Kondition; eine höhere Zahl bedeutet eine schnellere Herzerholung und entspricht daher einer relativ besseren Kondition. ***Hinweis:*** *Damit dieses Programm wie vorgesehen funktioniert, müssen Sie einen Funksender für die Übertragung der Herzfrequenz tragen oder ununterbrochen die Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf den stationären Griffstangen festhalten.*
SmartStride *(Q47xi)*	SmartStride – eine exklusive Funktion auf Octane Fitness Ellipsentrainern der Serie Q47 ahmt automatisch einen natürlichen Bewegungsablauf nach. Dazu werden Tempo und Richtung des Benutzers gemessen und analysiert, und die Schrittlänge passt sich daraufhin in 2-cm-Intervallen von 46 cm bis 66 cm an. Drücken Sie die SmartStride-Taste und treten Sie mit einem komfortablen Schritttempo in die Pedale. Das Gerät analysiert Ihre Schrittlänge, um eine Baseline zu erstellen. Wenn sich dann während Ihres Trainings Tempo oder Richtung ändert, nimmt das Gerät die nötigen Anpassungen an der Schrittlänge vor. Die weiter hinten in diesem Handbuch beschriebene größenabhängige Programmierung ermöglicht ein Einstellen einer anfänglichen Vorwärtsschrittlänge, die Ihrer Beinlänge und Ihrer Kondition am besten entspricht. Um SmartStride zu deaktivieren, drücken Sie die Taste „SmartStride" einfach ein zweites Mal.
Ventilator *(Q47xi)*	Drücken Sie die Ventilatortaste auf dem Q47xi, um sich während des Trainings mit einer luftigen Brise kühl zu halten. Wenn Sie die Taste ein zweites und drittes Mal drücken, wird der Luftstrom um jeweils eine zusätzliche Stufe intensiviert; beim vierten Betätigen der Taste wird der Ventilator abgeschaltet. Bewegen Sie den Luftschlitz, um den Luftstrom in die gewünschte Richtung zu lenken.
M.O.M.	Drücken Sie diese Taste und anschließend die Eingabetaste, um den Movement Management Modus (M.O.M.) zu aktivieren. Dabei handelt es sich um eine einzigartige Steuerungsfunktion für Octane Fitness Ellipsentrainer, bei der die Konsolentasten deaktiviert werden und der Widerstand in der Bewegung der Pedale gesteigert wird, sodass sich die Pedale schwerer treten lassen. Das Symbol MOM rechts unten in der LCD-Anzeige leuchtet auf, wenn M.O.M. aktiviert ist. Der Tastenblock reagiert jetzt nicht mehr auf Tastendrücke. Diese Kontrollfunktion erschwert Kindern das Spielen auf dem Gerät. Um M.O.M. wieder zu deaktivieren und den Tastenblock freizugeben, halten Sie diese Taste drei Sekunden lang gedrückt, bis die Konsole reagiert. **VORSICHT! Der M.O.M.-Modus soll die Wahrscheinlichkeit reduzieren, dass Kinder die Pedale des Ellipsen-/Crosstrainers bewegen können. Das Gerät wird durch Aktivierung dieser Funktion jedoch nicht gesperrt. Die Pedale sind nach wie vor beweglich, und ein gewisses Verletzungsrisiko bleibt bestehen. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, Kinder anzuweisen, den Ellipsen-/Crosstrainer nicht zu verwenden, um so das Verletzungsrisiko zu verringern.**

Pause/Löschen	Drücken Sie diese Taste einmal, um Ihre Trainingseinheit zu unterbrechen. Die Standard-Pausendauer beträgt 10 Minuten. Um eine unterbrochene Trainingseinheit wieder aufzunehmen, drücken Sie eine beliebige Taste oder treten Sie wieder in die Pedale. Wenn Sie während einer Trainingseinheit mit dem Treten aufhören, macht das Gerät automatisch mit einer Pause. Fangen Sie einfach wieder an in die Pedale zu treten, um Ihr Training wieder aufzunehmen. Wenn Sie die Taste "Pause/Löschen" zweimal innerhalb von zwei Sekunden drücken, wird das Gerät zurückgesetzt, und Sie können mit einer neuen Übung beginnen.
Pfeiltasten	
Training Erstellen	Drücken Sie **Training Erstellen** (▲) oder (▼), um die verfügbaren Programme nacheinander anzuzeigen. Wählen Sie das gewünschte Programme mit der **Eingabetaste** aus. Programmänderungen können jederzeit während einer Trainingseinheit vorgenommen werden. Wenn Sie das Programm wechseln, fordert Sie das LCD Message Center falls erforderlich zur Eingabe neuer Programmwerte auf.
	Drücken Sie die Uhrtaste (**Zeit**) und anschließend (▲) oder (▼), um die Trainingsdauer in Schritten von jeweils einer Minute zu verlängern bzw. zu verkürzen. Die Standard-Trainingsdauer beträgt 30 Minuten. Die Höchstdauer beträgt 99 Minuten.
Schritt *(Q47x, Q47xi)*	Die Schrittlänge ist bei den Ellipsentrainer Q47xi anpassbar. Drücken Sie auf **Schritt** (▲) oder (▼) , um die Schrittlänge des Gerätes zu erhöhen bzw. zu reduzieren. Jede Tastenbetätigung entspricht einer Veränderung von einem Zentimeter. Die Schrittlänge kann innerhalb eines Bereichs von 46 bis 66 cm eingestellt werden. Die Standardschrittlänge für voreingestellte Widerstands- und herzfrequenzgesteuerte Programme beträgt 52 cm. Für Programme mit variabler Schrittlänge ist der standardmäßige Vorwärts- oder Langschritt 52 cm, der standardmäßige Rückwärts- oder Kurzschritt 46 cm lang.
Stufe	Drücken Sie **Stufe** (▲) oder (▼), um das Widerstandslevel des Gerätes zu erhöhen bzw. zu reduzieren. Es gibt 20 Widerstandsstufen für voreingestellte Widerstandsprogramme und das 30:30-Fitness-Zahlenprogramm. ***Bei den herzfrequenzgesteuerten Programmen der Modelle Q37xi und Q47xi wird durch Drücken der Taste „Stufe" die Zielherzfrequenz erhöht. Um eine Änderung der Zielherzfrequenz zu speichern, drücken Sie die Eingabetaste.***
Eingabe	Wählt die geänderten Werte oder Funktionen der oben beschriebenen Tasten aus. Wenn Sie während einer Trainingseinheit die Eingabetaste drücken, wechselt die LED-Anzeige nicht mehr zwischen den verschiedenen Anzeigemodi hin und her.

Konsolenoptionen

Alle Modelle sind mit einer Auswahl vorprogrammierter Trainingseinheiten, den Octane Fitness Workout-Boostern sowie der SMARTLIGHT Lichtleiste und einer dynamische LCD mit Programmanweisungen und Feedback ausgestattet.



Die Konsolen von Q37xi und Q47xi besitzen darüber hinaus Funktionen für die kabellose Herzfrequenzüberwachung, SMARTLIGHT mit verschiedenen Farben sowie ein oberes Dock und SMARTLINK-Konnektivität für Ihr iPad*.



*SMARTLINK ist mit den folgenden iPad- und iPad mini-Modellen der dritten und vierten Generation kompatibel: A1403, A1416, A1430, A1432, A1458, A1454, A1455, A1459, A1460.

Octane Booster

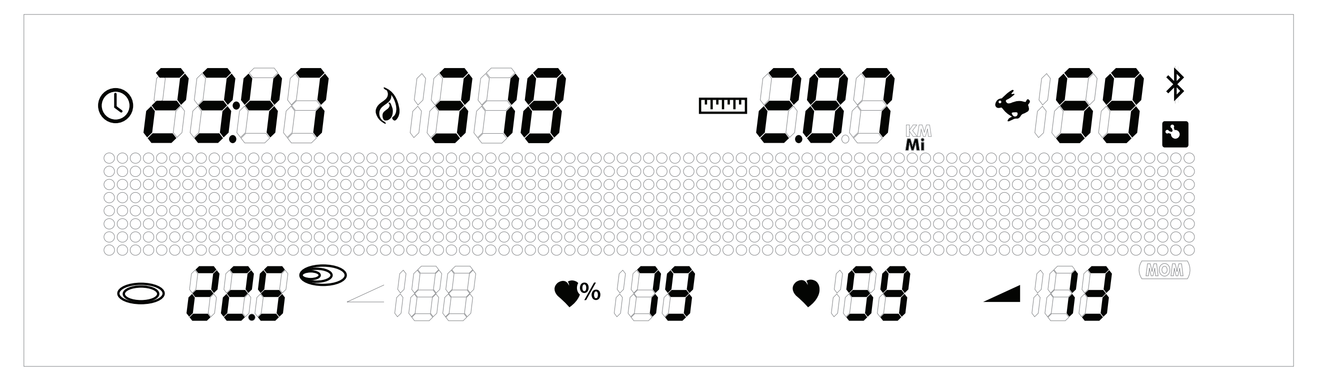
Der Octane Fitness Ellipsentrainer verfügt über drei Booster-Modi, die Ihr Training mit mehr Motivation und Abwechslung bereichern. Drücken Sie auf dem Tastenblock auf „Intensität einstellen“, um die folgenden Herausforderungen nacheinander aufzurufen und die gewünschte auszuwählen:

X-Mode	Bei diesem einzigartigen Motivationsprogramm bleibt Ihr Training bei jedem Programm aufregend und wie neu. Alle zwei Minuten wird X-Mode aktiviert und führt Sie durch Kombinationen von acht unterschiedlichen Herausforderungen: **Schnell** – Erhöhen Sie die Schlagzahl – wir empfehlen 50-60 U/min, aber Sie sollten selbst entscheiden, bei welchem Tempo Sie sich am wohlsten fühlen. **Hocke** – Beugen Sie beim In-die-Pedale-Treten leicht die Knie. In kürzester Zeit werden Sie merken, wie sich das auf die Streckmuskeln der Oberschenkel (Quadrizeps) und die Gesäßmuskulatur auswirkt! **Rückwärts** – Bewegen Sie die Pedale rückwärts, um sich der Kräftigung der Muskulatur des gesamten Unterkörpers zuzuwenden. **Zurücklehnen** – Halten Sie die stationären Griffstangen fest und lehnen Sie sich etwas zurück. Dadurch werden die Muskeln des gesamten Unterkörpers gekräftigt. Sie werden dies in den Streckmuskeln der Oberschenkel (Quadrizeps) spüren. **Nur Beine** – Halten Sie entweder die stationären Griffstangen fest oder lassen Sie die Arme natürlich hin- und herschwingen. **Arme drücken** – Konzentrieren Sie sich auf ein Drücken mit den Armen, um Brustmuskulatur und Trizeps zu kräftigen. **Arme ziehen** – Konzentrieren Sie sich auf ein Ziehen mit den Armen, um Bizeps und Rückenmuskeln zu kräftigen. **Langsam** – Reduzieren Sie das Tempo auf 30-40 U/min, um sich eine Erholungspause zu gönnen. Während der X-Mode-Sitzung kann das Widerstandslevel durch Drücken der Pfeiltasten (▲) oder (▼) auf dem Tastenblock geändert werden.
ArmBlaster	Drücken Sie die Taste „Intensität einstellen“ ein zweites Mal, um ArmBlaster auszuwählen. ArmBlaster ist ein von Octane entwickeltes Programm zur Steigerung der kardiovaskulären Ausdauer bei gleichzeitiger Entwicklung von Kraft und Muskeltonus. ArmBlaster erweitert das von Ihnen ausgewählte Kardioprogrammprofil mit Muskelübungen für den Oberkörper. Der Widerstand wird für einen muskelaufbauenden Satz mit 10 Wiederholungen jede Minute um 10 Stufen erhöht, während Sie die Belastung vom Unter- auf den Oberkörper verlagern. Während der Abwärtszählung der ArmBlaster-Wiederholungen kann das Widerstandslevel durch Drücken der Pfeiltasten (▲) oder (▼) geändert werden. ***Tipp:*** *Wenn Ihr Ellipsentrainer mit den optionalen stationären CROSS CiRCUIT+-Fußplattformen ausgestattet ist, stellen Sie sich für eine noch größere Herausforderung Ihres Oberkörpers während Ihrer ArmBlaster-Übung auf die Plattformen.*
GluteKicker	GluteKicker ist eine sehr anspruchsvolle Untergruppe der X-Mode-Übungen zum Training der Gesäßmuskulatur, Hüften und Oberschenkel. In diesem Modus werden vier Aufforderungen verwendet: **Rückwärts**, **Hocke**, **Schnell** und **Zurücklehnen**. GluteKicker wird durch ein drittes Drücken der Taste „Intensität einstellen“ aktiviert. Jede Übungseinheit dauert eine Minute und wird durch eine ebenfalls einminütige Erholungsphase abgelöst. Während der GluteKicker-Sitzung kann das Widerstandslevel durch Drücken der Pfeiltasten (▲) oder (▼) auf dem Tastenblock oder der rechten Griffstange geändert werden.

GluteKicker wird durch ein viertes Drücken der Taste „Intensität einstellen“ deaktiviert.

Hinweis: Auf den Modellen **Q37xi** und **Q47xi** können Sie einige der Booster-Einstellungen wie beispielsweise Intervalllänge und Widerstandsänderungen anpassen. Halten Sie dazu einfach die Booster-Taste gedrückt, bis ein Signalton erklingt. Befolgen Sie anschließend die Aufforderungen im LCD Message Center und wählen Sie mit den Tasten (▲/▼) und der Eingabetaste die gewünschten Einstellungen aus.

Dynamische Anzeige (LCD)



Die LCD-Anzeige fordert Sie zur Eingabe wichtiger Informationen auf, zeigt alle wichtigen Trainingsdaten dynamisch an und hebt besondere Aspekte wie anstehende Intervalle und Widerstandsänderungen hervor. Behalten Sie die Anzeige während des Training-Setups und auch während des Trainings im Auge: Hier erhalten Sie Anleitungen, motivierende Informationen und am Ende der Trainingseinheit eine Übersicht der wichtigsten Informationen.

	Zeigt die Übungsdauer (**Zeit**) an, angefangen bei 0:00. Die Dauer kann während des Trainings verlängert oder verkürzt werden. Die längste einzustellende Dauer ist 99:00. Wenn die tatsächliche Trainingseinheit angezeigt wird, geht die Anzeige auf 99:59 hoch und springt dann wieder auf 0:00 um. Die Zeitanzeige kann so eingestellt werden, dass sie abwärts statt aufwärts zählt. Lesen Sie dazu "Benutzer-Setup-Funktionen".
	Zeigt einen Schätzwert der Gesamtmenge der **Kalorien** an, die während des Trainings verbrannt werden (auf Grundlage des vom Benutzer eingegeben Gewichts). Wird kein spezifisches Gewicht eingeben, basiert die Kalorienangabe auf einem Benutzergewicht von 68 kg..
	Zeigt die bisher zurückgelegte **Strecke** an. Die Strecke kann in Kilometern (metrisch) oder Meilen (britisch) angezeigt werden. Standardgemäß wird auf dem Ellipsen-/Crosstrainer alles in britischen Maßeinheiten angezeigt. In den Benutzer-Setup-Funktionen finden Sie Informationen, wie Sie vom britischen auf das metrische System wechseln. ***Hinweis:*** *Auf dem Ellipsentrainer entsprechen 250 Umdrehungen etwa 1 Kilometer. Wenn Sie also die Pedale mit 50 U/min bewegen, legen Sie in 5 Minuten etwa 1 km zurück.*
	Zeigt Ihre aktuelle **Geschwindigkeit** in Umdrehungen pro Minute (U/min) an.
	Leuchtet dieses Symbol, bedeutet dies, dass die kabellose Kommunikation über **Bluetooth©** aktiviert ist.
	Leuchtet dieses Symbol, bedeutet dies, dass die kabellose Kommunikation über **ANT+™** aktiviert ist und Signale vom optionalen kabellosen Herzfrequenz-Brustgurt erfasst werden.
(Q47xi)	Zeigt Ihre **Schrittlänge** an, die ungefähre horizontalen Distanz des Ellipsenmusters in Zentimetern (metrisch) oder Zoll (englisch). Die Schrittlänge kann innerhalb eines Bereichs von 46 bis 66 cm eingestellt werden.
(Q47xi)	Leuchtet dieses Symbol, bedeutet dies, dass SmartStride aktiviert ist. Jedes Mal, wenn Sie Ihr Tempo oder Ihre Richtung ändern, passt SmartStride die Schrittlänge in 2-cm-Intervallen an, um natürliche Bewegungsabläufe nachzuahmen. Drücken Sie die SmartStride-Taste auf dem Tastenblock, um SmartStride wieder zu deaktivieren.
%	Zeigt Ihren aktuellen **Herzfrequenz-Prozentwert** an (aktuelle Herzfrequenz / theoretische maximale Herzfrequenz). ***Hinweis:*** *Sie müssen während des Programmsetups Ihr Alter eingegeben haben und einen kabellosen Herzfrequenzsender tragen oder die Herzfrequenz-Kontaktgriffe während des Trainings ununterbrochen festhalten, um einen genauen Messwert für „Herzfrequenz %" zu erhalten.*

♥	Zeigt die aktuelle **Herzfrequenz** in Schlägen pro Minuten (S/min) an. ***Hinweis:*** *Sie müssen einen Funksender für die Übertragung der Herzfrequenz tragen oder ununterbrochen die Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf den stationären Griffstangen greifen.*
◢	Zeigt das **Widerstandslevel** (1 - 20) an, wobei Stufe 1 das leichteste, Stufe 20 das schwierigste Stufe ist.
(MOM)	Leuchtet dieses Symbol, bedeutet dies, dass der unter „Tasten des Tastenblocks" beschriebene **M.O.M.**-Modus aktiviert ist.

SMARTLIGHT®



SMARTLIGHT oben auf der Konsole teilt Ihnen wichtige Informationen zu Ihrem Training mit. Fungiert SMARTLIGHT hauptsächlich als Intensitätsmesser und bestätigt optisch Ihr Widerstandslevel oder Geschwindigkeitsänderungen.

Verwendet SMARTLIGHT verschiedene Farben, um Ihnen weitere Informationen zu Ihrem Training zu vermitteln:

- ***Ausgewählter Booster-Modus und Status.*** Ist kein Booster-Modus ausgewählt sowie zwischen Booster-Intervallen fungiert SMARTLIGHT als orangefarbener Intensitätsmesser. Wird ein Booster-Modus ausgewählt, ändert sich die Farbe je nach ausgewähltem Booster: XMode (grün), GluteKicker (gelb) und ArmBlaster (blau). Ist ein Booster-Modus aktiv, blinkt das SMARTLIGHT, um zu verdeutlichen, dass eine Booster-Trainingseinheit in Kürze beginnt.
- ***„Zonenmesser" der Zielherzfrequenz.*** Während herzfrequenzgesteuerten Programmen ist SMARTLIGHT dunkelblau, wenn sich Ihre Herzfrequenz 10 oder mehr Schläge unterhalb der Zielherzfrequenz befindet. Je näher Sie dieser Zielfrequenz kommen, desto heller wird das Blau. Haben Sie die Zielfrequenz erreicht, leuchtet SMARTLIGHT grün. Bei Werten oberhalb der gewünschten Zielherzfrequenz wechselt die SMARTLIGHT-Farbe auf Gelb und schließlich – bei 10 oder mehr Schlägen oberhalb des Ziels – auf Rot. Während der Abkühlphase nach dem Training blinkt SMARTLIGHT langsam in Dunkelblau. Richten Sie sich nach diesen Farbindikatoren, um Ihre Geschwindigkeit oder Intensität anzupassen und Ihr Training auf dem gewünschten Niveau zu halten.
- ***Phasenanzeige der CROSS-CiRCUIT-Programme*** Während der Kardiointervalle der CROSS CiRCUIT-Programme fungiert SMARTLIGHT als Intensitätsmesser. Während eines Krafttrainingsintervalls blinkt SMARTLIGHT in einsekundigen Intervallen, um Ihnen beim Zählen der verbleibenden Zeit der Übungen auf dem Boden zu helfen.

OCTANE FITNESS-PROGRAMME

Die Ellipsentrainer **Q37xi** und **Q47xi** verfügen über zwölf Programme, mit denen Sie Ihre Trainingseinheiten abwechslungsreich gestalten können:

Klassische Programme:	Manuell – Zufall – Intervall – Anfänger
Zielprogramme:	Streckenziel – Kalorienziel
Cross-Circuit-Programme:	CC Zeit – CC Free
Herzfrequenzgesteuerte und fortgeschrittene Programme:	Gewichtsreduktion – HF Intervall – 30:30 – MMA

Die Schrittlänge ist bei den Ellipsentrainer **Q47xi** in zwei Programmen anpassbar:

Schrittlängenprogramme:	Schrittintervall – Bidirektional

Alle Programme beginnen mit einer Aufwärmphase, damit sich der Körper langsam an das intensive Training gewöhnen kann. Während der Aufwärmphase erhöht sich der Widerstand mit jeder Minute. Am Ende der Aufwärmphase befinden Sie sich auf der zuvor gewählten Widerstandsstufe bzw. Herzfrequenz. Sie können die Stufe während der Aufwärmphase jederzeit ändern.

Wählen Sie das Programm aus, das am besten Ihren Trainingswünschen des jeweiligen Tages entspricht. Wählen Sie den Schwierigkeitsgrad der Trainingseinheit aus, indem Sie die Widerstandsstufe und das Ziel (z. B. Zeit, Strecke oder Kalorien) bestimmen. Gestalten Sie Ihre Trainingseinheit ganz nach Ihren Wünschen!

Wie funktioniert der Belastungswiderstand (Stufen)?

Nennlevel Mit Ausnahme der im Folgenden genannten Programmen stellen Sie generell ein gleichbleibendes Widerstandslevel für Ihr Training ein und reduzieren oder erhöhen es auf Wunsch mit den Stufetasten (▲) oder (▼) des Tastenblocks.

Programmstufe Bei den Programmen „Zufall" und „Streckenziel" können Sie ein Gesamtwiderstandslevel für das Programm auswählen. Diese Stufe entspricht der durchschnittlichen Widerstandsstufe der Trainingseinheit. Die während dieser Trainingseinheit verwendeten Widerstandsstufen bewegen sich mit plus (+) oder minus (-) vier Stufen im Bereich der eingegebenen Programmstufe. Das heißt, bei gewählter Programmstufe 5 ist die niedrigste Widerstandsstufe 1, und die höchste ist Stufe 9. Während dieser Trainingseinheit wird die generelle Programmwiderstandsstufe auf der Konsole angezeigt. Sie können die Stufe jederzeit ändern.

Widerstand bei herzfrequenzgesteuerten Programmen Bei den Programmen Gewichtsreduktion und HF Intervall werden Sie aufgefordert, die Zielherzfrequenz manuell einzugeben. Erreichen Sie Ihre Zielherzfrequenz bereits beim Aufwärmen, wird die Aufwärmphase beendet und das herzfrequenzgesteuerte Programm beginnt. Die Widerstandsstufe während des herzfrequenzgesteuerten Trainings wird vom Computer des Gerätes gesteuert, der den Widerstand so erhöht oder reduziert, dass Ihre Herzfrequenz in der Zielzone bleibt.

Fortgeschrittene Programme In den fortgeschrittenen Programmen wählen Sie ein Stufe für den anstrengenden Teil Ihres Trainings aus. In 30:30 geben Sie ein Sprintlevel und in MMA ein Kampflevel ein. Die Ruhe- und Erholungsintervalle sind auf Stufe 1 eingestellt.

Was sind die CROSS-CiRCUIT-Programme?

CROSS-CiRCUIT ist eine völlig neue Trainingsmethode mit dem Octane Ellipsentrainer. Diese Programme kombinieren Kardiointervalle auf dem Ellipsen-/Crosstrainer mit Kraft- und Muskeltonusübungen auf dem Boden, die mit einfachen Hilfsmitteln wie Hanteln oder einem Fitnessball oder auch mit den optionalen CROSS CiRCUIT Fußplattformen und Powerbändern ausgeführt werden.

Die kostenlose SMARTLINK App arbeitet mit Ihrem Q37xi oder Q47xi zusammen und enthält Vorschläge zu Übungen, die gezielt den Oberkörper und Rumpf trainieren. Wählen Sie einfach die Übungen aus, die für Sie am besten geeignet sind. Kombinieren Sie die Übungen, um das Training abwechslungsreich zu gestalten, und Sie werden feststellen, wie sich Ihre Fitness mit diesen hervorragenden Übungen für den ganzen Körper verbessert!

Powerbänder

Ihr Q37xi oder Q47xi wird mit zwei Powerbändern geliefert, damit Sie gleich mit dem CROSS CiRCUIT Krafttraining loslegen können. Die Powerbänder sollten an den Ankerpunkten angebracht werden (siehe Abbildung).

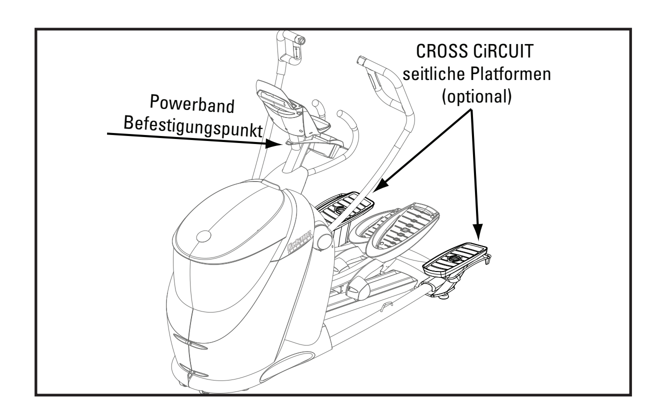
Hinweis: Wenn Sie das Powerband am Ankerpunkt des Masts befestigen, ziehen Sie NUR von der Vorderseite des Ellipsentrainers aus am Powerband; ziehen Sie es nicht seitlich vom Gerät weg, da das Gerät dadurch umkippen könnten.

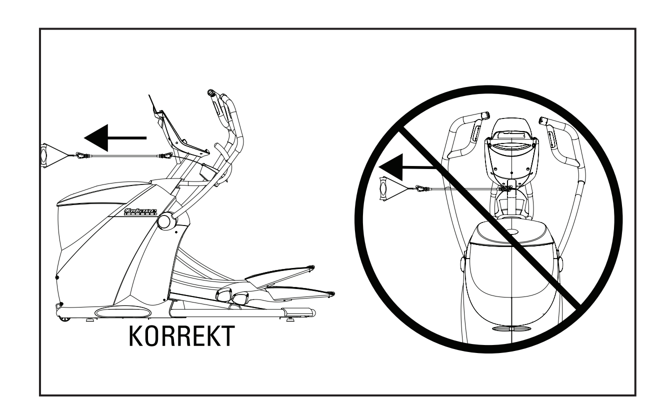
Zusätzliche Powerbänder und stationäre Fußplattformen sind im CROSS CiRCUIT+ Kit enthalten. Erfragen Sie Kaufeinzelheiten und Vorrätigkeit beim Octane Fitness-Kundendienst.

Verwenden Sie die Übersichtstabelle auf den folgenden Seiten, um die Programme auszuwählen und einzurichten.

Das optionale CROSS-CiRCUIT+-Kit

Steigern Sie Ihr Fitnesserlebnis mit dem optionalen CROSS-CiRCUIT+-Kit Das speziell für die Q37xi und Q47xi Ellipsentrainer entwickelte Kit enthält stationäre Fußplattformen, die am Rahmen des Gerätes angebracht werden können, und drei zusätzliche Powerbänder für Ihre CROSS-CiRCUIT-Übungen.





Setzen Sie sich für weitere Informationen oder zum Erwerb des CROSS-CiRCUIT+-Kit mit Ihrem Octane Fitness-Händler in Verbindung.

Q37xi- und Q47xi-PROGRAMMEINSTELLUNGEN – WERTBEREICHE			
Einstellung	***Vorgegebene Werte****	***Niedrigster Wert***	***Höchster Wert***
Dauer	30:00	1:00	99:00
Stufe	1	1	20
Alter	40	15	99
Gewicht	150 Pfund (68 kg)	70 Pfund (32 kg)	300 Pfund (181 kg)
Schritt	52 cm	46 cm	66 cm
Intervalle	2	1	4
Intervall (x) Dauer	00:30	00:15	99:00
Intervall (x) Stufe	1	1	20
Zielherzfrequenz	(220 - Alter) * % (abhängig vom jeweiligen Programm)	80	(220 - Alter)
Kalorienziel	350	150	1000
Streckenziel	10K (6,2 Meilen)	1K (0,62 Meilen)	21K (13,1 Meilen)
Kardio	2:00	0:30	10:00
Kraft	1:00	0:30	10:00
Sprintlevel (30:30)	8	4	20
Intensität	Hoch	Niedrig	Hoch
Kampfstufe	6	1	20
Runden	3	1	10
Lange Schrittlänge	52 cm	47 cm	66 cm
Kurze Schrittlänge	46 cm	46 cm	65 cm
Vorwärts Schrittlänge	52 cm	47 cm	66 cm
Rückwärts Schrittlänge	46 cm	46 cm	64 cm
Vorwärtsstufe	4	2	20
**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Center keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*			

Q37- und Q47-PROGRAMMBESCHREIBUNG

Drücken Sie die Programmtasten (▲) oder (▼) und anschließend die Eingabetaste, um ein Programm auszuwählen.

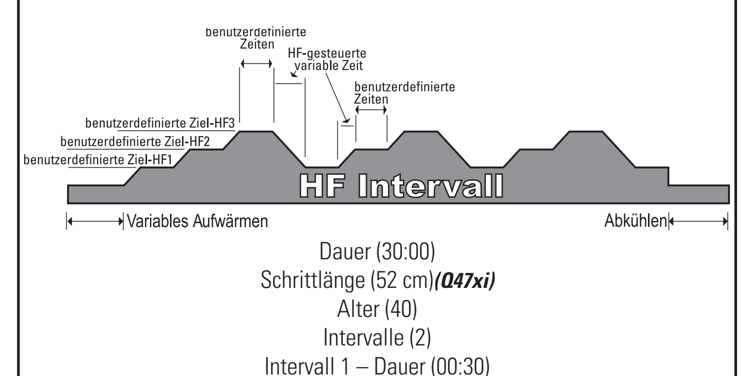
KLASSISCHE PROGRAMME

Programme & Standardeinstellungen	*Beschreibung*
Stufe – **Manuell** Dauer (30:00) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Steigen Sie auf und treten Sie los. Ein konstanter Widerstand simuliert Gehen oder Joggen auf ebener Oberfläche. Die ovale Rennstrecke entspricht 400 m und der Zähler in der Matrixanzeige zeigt an, wie viele Runden Sie hinter sich haben.
1Min **Zufall** 3-minütiges Aufwärmen – Abkühlen Dauer (30:00) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Lassen Sie sich durch vom Computer zufällig gewählte, wechselnde Widerstandsstufen mit praktisch unendlich vielen Kombinationsmöglichkeiten überraschen. Jedes Mal, wenn Sie das Programm auswählen oder die Stufe ändern, bekommen Sie einen neuen Kurs präsentiert. Jedes Intervall dauert eine Minute.
benutzerdefinierte Stufe 3 / benutzerdefinierte Zeiten / benutzerdefinierte Stufe 2 / benutzerdefinierte Stufe 1 **Intervall** 3-minütiges Aufwärmen – Abkühlen Dauer (30:00) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Intervalle (2) Intervall 1 – Dauer (00:30) Intervall 1 – Stufe (1) Intervall *n* – Dauer (00:30) Intervall *n*– Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Entwerfen Sie eine individuelle Trainingseinheit mit bis zu 4 sich abwechselnden Intervallen mit individuell eingestellter Dauer und Widerstandsstufe. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Intervall-Widerstand während des Trainings an.
Kombination aus Widerstandsstufe, Schrittlänge, Zeit und Geschwindigkeit (U/min) Stufe **Anfänger** 3-minütiges Aufwärmen – Abkühlen Tag (1)	Folgen Sie einem 14-tägigen Trainingsplan, mit dem Sie Ihr Training gezielt allmählich aufbauen können. Das Trainingsprogramm für die einzelnen Tage besitzt einen vordefinierten Wert für Widerstandslevel, Zeit und eine empfohlene Geschwindigkeit (U/min). Die täglichen Werte werden allmählich intensiver, steigern Ihre Ausdauer und rüsten Sie für Ihre eigenen Trainingsübungen. Wählen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Tag (1-14) aus, und schon kann's losgehen!

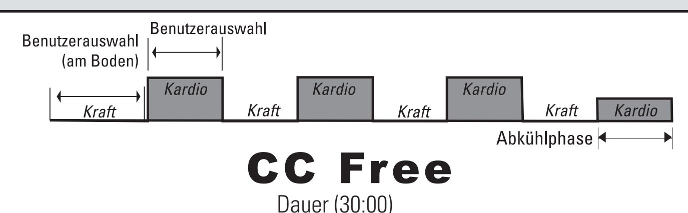
Q37- und Q47-PROGRAMMBESCHREIBUNG

Drücken Sie die Programmtasten (▲) oder (▼) und anschließend die Eingabetaste, um ein Programm auszuwählen.

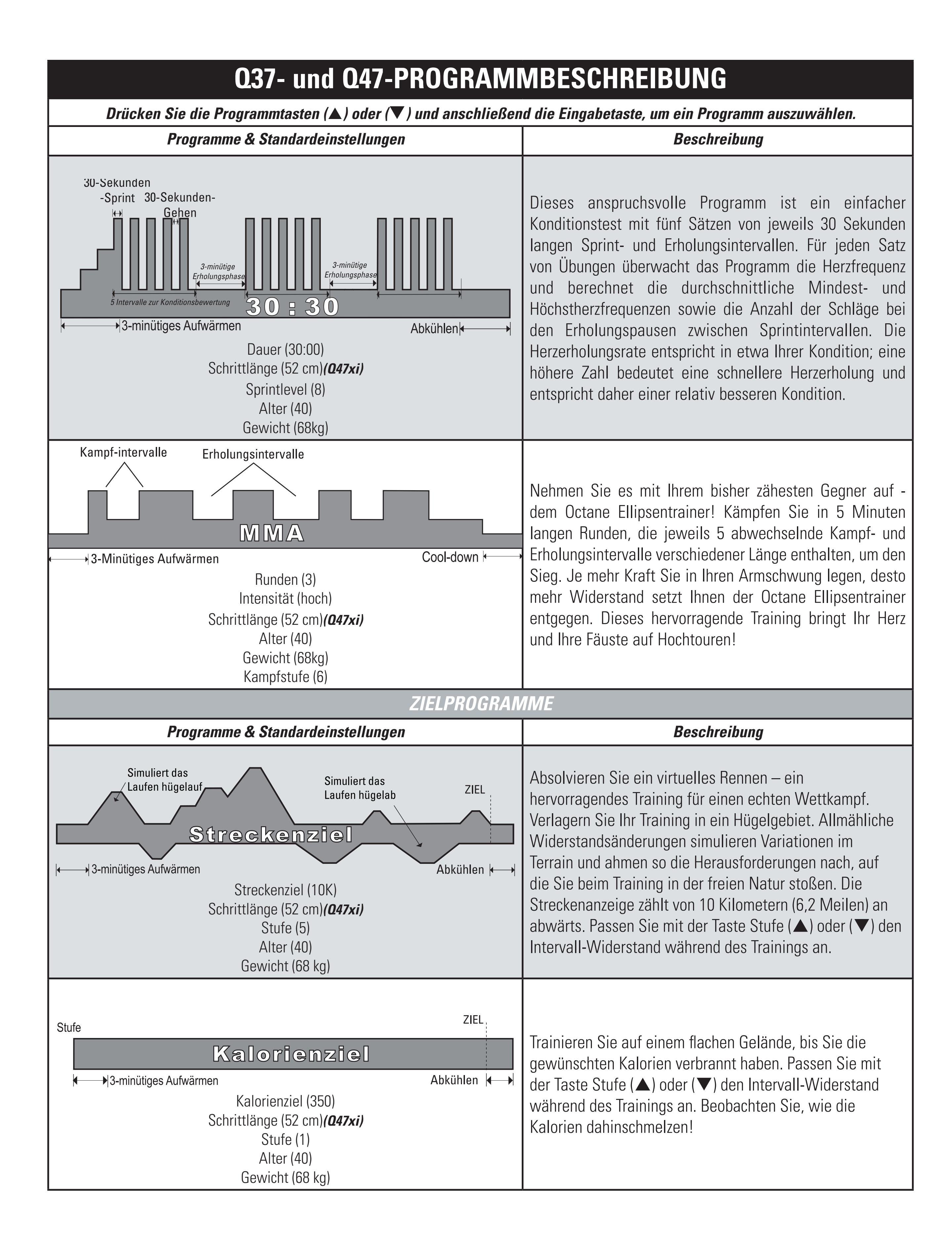
Q37xi- und Q47xi-HERZFREQUENZPROGRAMME

Programme & Standardeinstellungen	***Beschreibung***
65% **Gewichtsreduktion** Variables Aufwärmen · Abkühlen Dauer (30:00) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Alter (40) Ziel (0,65 *(220 - Alter) Gewicht (68kg)	Maximieren Sie den Prozentsatz der verbrannten Fettkalorien im Vergleich zu den verbrannten Kohlenhydratkalorien mit dieser kontrollierten Trainingseinheit bei 65 % der theoretischen Höchstherzfrequenz (oder individueller Zielherzfrequenz). Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼ die Intervall-Zielherzfrequenzen während des Trainings an.
 Dauer (30:00) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Alter (40) Intervalle (2) Intervall 1 – Dauer (00:30) Intervall 1 – Zielherzfrequenz (0,70* (220 - Alter) Intervall *n* – Dauer (00:30) Intervall *n* – Zielherzfrequenz (0,70* (220 - Alter) Gewicht (68kg)	Stellen Sie sich eine individuelle herzfrequenzgesteuerte Trainingseinheit mit bis zu 4 sich abwechselnden Intervallen von individuell festgelegter Dauer und Zielherzfrequenzen zusammen. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) die Intervall-Zielherzfrequenzen während des Trainings an.

Q37 und Q47 CROSS-CiRCUIT™-PROGRAMME

Programme & Standardeinstellungen	***Beschreibung***
benutzerdefinierte Anzahl an Wiederholungen (nicht am Gerät) benutzerdefinierte Zeit Kraft · Kardio · Kraft · Kardio · Kraft · Kardio · Kraft · Kardio Abkühlphase **CC Zeit** Dauer (30:00) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Stufe (1) Kardio (2:00) Kraft (01:00) Alter (40) Gewicht (68kg)	Maximieren Sie die Ergebnisse Ihrer Trainingszeit mit dieser herausfordernden Übungsroutine am Gerät und am Boden. Stellen Sie die Kardio-Intervallzeit, Kraft-Intervallzeit und das Stufe ein, beenden Sie die Aufwärmphase und warten Sie auf die Signaltöne, die Ihnen angeben, wann Sie vom Gerät steigen müssen, um die Krafttrainingsübungen durchzuführen. Erstellen Sie einen eigenen Trainingsplan oder befolgen Sie – wenn Sie das Modell Q37xi oder Q47xi besitzen – die Vorschläge der SMARTLINK App. Die Anzeige blinkt, und es erklingt eine weitere Reihe von Signaltönen, wenn Sie für das nächste Kardiointervall wieder auf den Trainer steigen sollen. Dieses Muster wiederholt sich während der gesamten Trainingseinheit. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Widerstand des Kardiointervalls während des Trainings an.
 **CC Free** Dauer (30:00) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68kg)	Bei diesem Programm haben Sie freie Hand dabei, wie Sie Kardio-Übungen auf dem Gerät mit Krafttrainingsübungen abwechseln. Sie entscheiden, wann Sie das Gerät für ein Krafttrainingsintervall verlassen wollen (oder befolgen Sie – wenn Sie das Modell Q37xi oder Q47xi besitzen – die Vorschläge der SMARTLINK App). Steigen Sie anschließend wieder aufs Gerät, um Ihr Training mit einem weiteren Kardiointervall fortzusetzen. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Widerstand des Kardiointervalls während des Trainings an.

Q37xi und Q47xi FORTGESCHRITTENE PROGRAMME



Q37- und Q47-PROGRAMMBESCHREIBUNG

Drücken Sie die Programmtasten (▲) oder (▼) und anschließend die Eingabetaste, um ein Programm auszuwählen.

Programme & Standardeinstellungen	***Beschreibung***
Dauer (30:00) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Sprintlevel (8) Alter (40) Gewicht (68kg)	Dieses anspruchsvolle Programm ist ein einfacher Konditionstest mit fünf Sätzen von jeweils 30 Sekunden langen Sprint- und Erholungsintervallen. Für jeden Satz von Übungen überwacht das Programm die Herzfrequenz und berechnet die durchschnittliche Mindest- und Höchstherzfrequenzen sowie die Anzahl der Schläge bei den Erholungspausen zwischen Sprintintervallen. Die Herzerholungsrate entspricht in etwa Ihrer Kondition; eine höhere Zahl bedeutet eine schnellere Herzerholung und entspricht daher einer relativ besseren Kondition.
Runden (3) Intensität (hoch) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Alter (40) Gewicht (68kg) Kampfstufe (6)	Nehmen Sie es mit Ihrem bisher zähesten Gegner auf - dem Octane Ellipsentrainer! Kämpfen Sie in 5 Minuten langen Runden, die jeweils 5 abwechselnde Kampf- und Erholungsintervalle verschiedener Länge enthalten, um den Sieg. Je mehr Kraft Sie in Ihren Armschwung legen, desto mehr Widerstand setzt Ihnen der Octane Ellipsentrainer entgegen. Dieses hervorragende Training bringt Ihr Herz und Ihre Fäuste auf Hochtouren!
ZIELPROGRAMME	
Programme & Standardeinstellungen	***Beschreibung***
Streckenziel (10K) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Stufe (5) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Absolvieren Sie ein virtuelles Rennen – ein hervorragendes Training für einen echten Wettkampf. Verlagern Sie Ihr Training in ein Hügelgebiet. Allmähliche Widerstandsänderungen simulieren Variationen im Terrain und ahmen so die Herausforderungen nach, auf die Sie beim Training in der freien Natur stoßen. Die Streckenanzeige zählt von 10 Kilometern (6,2 Meilen) an abwärts. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Intervall-Widerstand während des Trainings an.
Kalorienziel (350) Schrittlänge (52 cm)***(Q47xi)*** Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Trainieren Sie auf einem flachen Gelände, bis Sie die gewünschten Kalorien verbrannt haben. Passen Sie mit der Taste Stufe (▲) oder (▼) den Intervall-Widerstand während des Trainings an. Beobachten Sie, wie die Kalorien dahinschmelzen!

Q37- und Q47-PROGRAMMBESCHREIBUNG

Drücken Sie die Programmtasten (▲) oder (▼) und anschließend die Eingabetaste, um ein Programm auszuwählen.

Q47xi SCHRITTLÄNGENPROGRAMME

Programme & Standardeinstellungen	***Beschreibung***
2min 2min Längere Schrittlänge Kürzere Schrittlänge Schrittintervall 3-Minütiges Aufwärmen Abkühlen Dauer (30:00) Lange Schrittlänge (52 cm) Kurze Schrittlänge (46 cm) Stufe (1) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Bauen Sie Kraft und Muskeltonus in Ihren Beinen mit einer Reihe von Muskelübungen auf. Bei diesem Programm wechseln sich 2-Minuten-Intervalle mit kürzeren und längeren Schritten mit gleichbleibendem Widerstand ab. Verwenden Sie die Tasten (▲) oder (▼) auf dem Tastenblock, um die Schrittlänge während des Trainings oder das Stufe innerhalb eines Intervalls zu ändern.
Rückwärtsrichtung Kürzere Schrittlänge Geringerer Widerstand 2 Min 1 Min Vorwärtsbewegung Längere Schrittlänge Größerer Widerstand Bidirektional Dauer (30:00) Vorwärts Schrittlänge (52 cm) Rückwärts Schrittlänge (46 cm) Vorwärtsstufe (4) Alter (40) Gewicht (68 kg)	Gestalten Sie es noch abwechslungsreicher und interessanter mit sich abwechselnden 2-Minuten-Intervallen von Vorwärts- und Rückwärtsbewegung mit niedrigerem Widerstand. Sie werden den Unterschied in Ihrer Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur spüren. Verwenden Sie die Tasten (▲) oder (▼) auf dem Tastenblock, um die Schrittlänge während des Trainings oder das Stufe innerhalb eines Intervalls zu ändern.

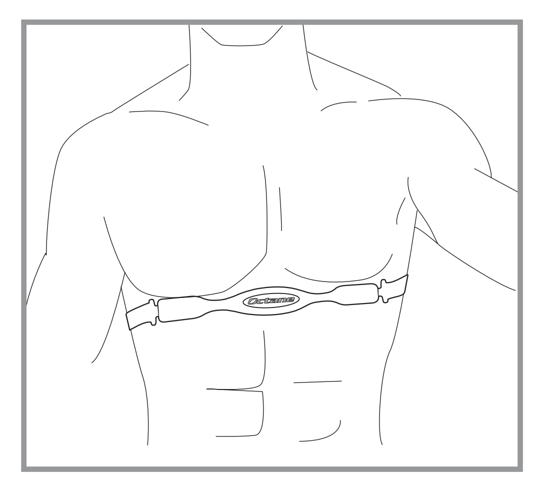
**Werden innerhalb von 4 Sekunden nach der Eingabeaufforderung des Message Center keine Werte eingegeben, werden die vorgegebenen Werte des jeweiligen Programms verwendet.*

PRODUKTFUNKTIONEN

Die Octane Fitness Q37 und Q47 Ellipsentrainer verfügen über zusätzliche Funktionen, die gewährleisten, dass Sie intensive Übungen absolvieren, einschließlich der elektronischen Schrittlängeneinstellung mit SmartStride, HeartLogic Intelligence und MultiGrip-Griffstangen.

Herzfrequenzüberwachung und HeartLogic-Intelligenz

Die Q37 und Q47 Ellipsentrainer sind mit modernsten Herzfrequenzüberwachungs- und Kontrolltechnologien ausgestattet, die zur optimalen Gestaltung Ihres Trainings beitragen. Beide Modelle enthalten abrufbereite Herzfrequenzüberwachung - greifen Sie einfach die digitalen Herzfrequenz-Griffkontaktsensoren ihrer feststehenden Griffstangen und Ihre derzeitige Herzfrequenz wird auf der Konsole angezeigt.



Für eine noch größere Überwachung Ihres Trainings verfügen die Modelle Q37xi und Q47xi über HeartLogic Intelligence, eine anspruchsvolle, jedoch einfach zu bedienende Herzfrequenzkontrolltechnologie von Octane Fitness. Diese anspruchsvolle Lösung garantiert ein Training, das so akkurat und effektiv wie möglich ist, indem es die von einem kabellosen Brustgurt oder den Herzfrequenz-Kontaktsensoren an den Griffstangen erfassten Daten verwendet.

Die Modelle Q37xi und Q47xi bieten erstklassige Trainingsprogramme, die alle Vorteile von Herzfrequenzzonen-Übungsprogrammen nutzen: Fat Burn, Heart Rate Interval und 30:30.Die Konsole zeigt Zeit in Zone, aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzprozentsatz und Zielherzfrequenz an, sodass Sie genau wissen, welche Leistung Sie gerade erbringen und welche Sie sich zum Ziel gesetzt haben.

Verwendung der digitalen Herzfrequenz-Kontaktsensoren

Die digitalen Herzfrequenz-Kontaktsensoren befinden sich an den stationären Griffstangen der Q37xi und auf den Multigrip bewegliche Griffstangen von Q47xi. Durch Festhalten an diesen Griffen können Sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings überprüfen. Um eine möglichst korrekte Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, fassen Sie jeden Herzfrequenz-Kontaktgriff so, dass der Teil mit dem Kontaktsensor in der Handinnenfläche zu liegen kommt. Halten Sie die Kontaktsensoren gut fest und halten Sie Ihre Hände ruhig und in derselben Position.

Verwendung eines kabellosen Brustgurts

Der kabellose Brustgurt überträgt Ihre Herzfrequenz über eine Entfernung von bis zu 1 m an die Elektronikkonsole. Sie können dafür alle Polar™-kompatiblen Funksender (kodiert oder nicht kodiert) verwenden. Stellen Sie die Länge des Elastikgurts ein und befestigen Sie den Sender um Ihren Oberkörper unter dem Hemd. Platzieren Sie den Gurt direkt unter der Brust. Achten Sie darauf, dass das Logo vom Körper weg und mit der richtigen Seite nach oben zeigt. Um einen besseren Hautkontakt zu erreichen, können die Elektroden auf der Rückseite des Senders mit etwas Wasser angefeuchtet werden. Die Elektroden sind der gerillte Teil auf der auf der Haut anliegenden Rückseite des Senders. Vergewissern Sie sich, dass der Gurt fest anliegt, ohne Ihre Atmung zu beeinträchtigen. Wenn sowohl die kabellose Signalübertragung als auch die Herzfrequenz-Kontaktgriffe verwendet werden, wird vorrangig die Messung über die Kontaktgriffe berücksichtigt.

Herzfrequenz-programme

Die Modelle Q37xi und Q47xi verfügen über zwei herzfrequenzgesteuerte Programme (Gewichtsreduktion und HF Intervall HF), um Ihnen eine möglichst große Vielfalt bei der Trainingsgestaltung zu bieten. Das 30:30-Programm verwendet für die Einschätzung der Herzerholungsrate ebenfalls Herzfrequenzdaten. Wir empfehlen Ihnen, die verschiedenen Programme auszuprobieren, bis Sie das für Sie geeignetste gefunden haben. Weitere Informationen finden Sie in der Tabelle mit den Programmbeschreibungen.

Elektronisch anpassbare Schrittlänge mit SmartStride™ (Q47xi)

Die Q47xi ist mit einer Funktion zur elektronischen Schrittlängeneinstellung ausgestattet, damit die Schrittlänge Ihrem Körper und Ihren Trainingsanforderungen individuell angepasst werden kann. Diese Schrittanpassung ermöglicht nicht nur eine Feinabstimmung des Trainings auf Ihre Körpergröße, sondern sie passt Ihren Octane-Crosstrainer ebenfalls Ihrem Trainingsstil an und bietet zusätzlich wertvollen Abwechslungsreichtum.

Durch Betätigen der Tasten Schritt (▲/▼)auf der Konsole oder der linken beweglichen Griffstange können Sie die Schrittlänge in 1-cm-Schritten zwischen 46 und 66 cm variieren. Diese zusätzliche Variationsmöglichkeit schafft eine hervorragende Grundlage für verschiedene Trainingseinheiten, Richtungen, Aufwärm- und Abkühlphasen.

SmartStride™

Die von Octane Fitness nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte SmartStride-Funktion ermöglicht unübertroffene ergonomisch korrekte und daher von Natur aus bessere Trainingseinheiten mit Ellipsen-/Crosstrainern.



SmartStride ahmt automatisch einen natürlichen Bewegungsablauf nach. Dazu werden Tempo und Richtung des Benutzers gemessen und analysiert, woraufhin die Schrittlänge in 2,5-cm-Intervallen von 46 cm bis 66,04 cm intuitiv angepasst wird. Diese interaktive Ergonomie passt den Crosstrainer den individuellen Bedürfnissen seiner Benutzer an und bietet effektive, komfortable Trainingseinheiten mit echten Ergebnissen, wie sie kein anderes Fitnessgerät vorweisen kann.

Um das effektivste Training auf einem Crosstrainer zu gewährleisten, analysierte das Octane-Designteam jahrelang die Biomechanik verschiedener Arten von Übungen sowie den natürlichen Bewegungsablauf des Körpers. Diese Forschungsaktivitäten in Verbindung mit präzisen Gangartanalysen, Prototypentests und umfassenden Gesprächen mit Benutzern ergaben, dass die Schrittlänge in Abhängigkeit von Körpergröße, Beinlänge, Flexibilität, Fortbewegungsgeschwindigkeit und den von verschiedenen Menschen bevorzugten Bewegungen von geringerer oder höherer Intensität natürlich variiert.
Insgesamt konnte Folgendes festgestellt werden:

> ***Beim <u>Gehen</u>*** ist die Schrittlänge generell kürzer.
> ***Beim <u>Joggen</u>*** ist eine mittlere Schrittlänge die Regel.
> ***<u>Laufen</u>*** erfordert eine längere Schrittlänge.
> ***Bei <u>Rückwärtsbewegungen</u>*** wird die Schrittlänge verkürzt und der Torso wird nach unten und hinten verlagert, um Stabilität und Gleichgewicht zu verbessern.
> ***Die <u>bevorzugte Schrittlänge</u>*** ändert sich mit der Bewegungsrichtung. Maschinenbenutzer bevorzugen eine längere Bewegung für die Vorwärtsrichtung und erfordern eine kürzere Bewegung für die Rückwärtsrichtung.

Darüber hinaus zeigen die Forschungsergebnisse, dass Benutzer von Ellipsentrainern während ihrer Trainingseinheiten gewöhnlich das gleiche Tempo beibehalten – ein einer festen Schrittlänge entsprechendes Tempo. Die Forscher stellten fest, dass sich schnellere oder langsamere Geschwindigkeiten ohne eine entsprechende Anpassung der Schrittlänge unnatürlich anfühlen.

Sie werden sehr schnell feststellen, dass SmartStride eine wertvolle und unverzichtbare Komponente eines möglichst effektiven Trainings ist.

Was ist meine optimale Schrittlänge?
Die Ellipsen-/Crosstrainer der Serie Q47 verfügen über eine von Octane Fitness entwickelte, größenbasierte Spezialprogrammierfunktion, mit deren Hilfe Sie Ihre optimale Schrittlänge beim Gehen, Joggen und Laufen bestimmen können. Wenn Sie mit der für Sie perfekten Schrittlänge trainieren, verbrennen Sie mehr Kalorien, vermeiden Verletzungen und fühlen sich beim Training generell wohler.

Die von Octane betriebene Forschung konnte nachweisen, dass die Entfernung von Ihrem Hüftgelenk über das Knie bis zur Ferse der genaueste Messwert für die Berechnung einer geeigneten Schrittlänge ist. Wir definieren diese Dimension mit einer individuellen HIP-Nummer (HIP = Hip Indexing Pivot/Hüftdrehindex) Um Ihre HIP-Nummer festzustellen, bewegen Sie zunächst das rechte Pedal nach hinten und drücken Sie gleichzeitig die rechte Griffstange nach vorne. Beenden Sie diese Bewegung, wenn sich die Griffstange in ihrer vordersten Position befindet (Abbildung 1). Stellen Sie sich dann neben die rechte Griffstange und stellen Sie die Ihrer Hüftpfanne nächstgelegene Nummer auf der HIP-Skala fest (Abbildung 2). Anhand dieser HIP-Nummer können Sie dann in der Tabelle auf der folgenden Seite Ihre optimale Vorwärts- und Rückwärtsschrittlänge ermitteln. Sie können diese Zahl aber auch anhand der nachstehend beschriebenen SmartStride-Anpassungsfunktionen in Ihr Gerät eingeben, damit dieses eine ganz auf Sie abgestimmte Trainingssitzung entwickelt.

Hinweis: *Wenn Sie Ihre HIP-Nummer aus irgendwelchen Gründen nicht messen können, können Sie in der Tabelle auf der folgenden Seite anhand Ihrer Körpergröße auch eine ungefähre HIP-Nummer feststellen. Dieser Tabelle können Sie auch Ihre empfohlenen SmartStride-Schrittlängen entnehmen.*

Einstellen der SmartStride-Schrittlänge für das Training

Nachdem Sie Ihre HIP-Nummer und die entsprechende optimale Schrittlänge für Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen ermittelt haben, können Sie diese Werte während des Trainings jederzeit in den Octane Ellipsentrainer eingeben. Können Sie diese Werte mithilfe der SmartStride-Anpassungsfunktion auch als Vorgabe für Ihre Trainingssitzung verwenden. Halten Sie einfach die SmartStride-Taste drei Sekunden lang gedrückt, und folgen Sie den Aufforderungen. Dadurch wird sichergestellt, dass Sie während der ganzen Trainingssitzung mit Ihrer optimalen Schrittlänge trainieren.

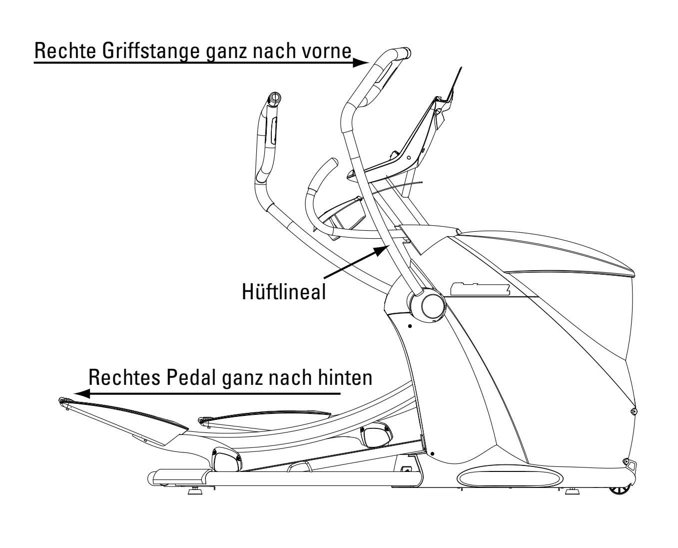



Abbildung 1

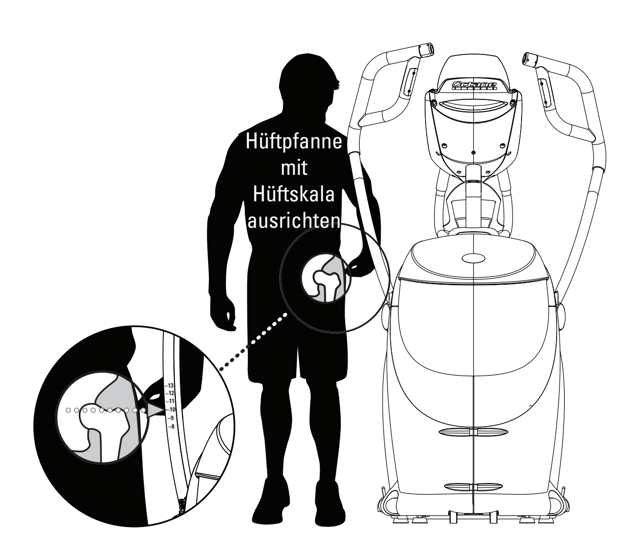


Abbildung 2

Ermitteln der perfekten Schrittlänge

HIP-Skala	Ungefähr Körpergröße	GEHEN		JOGGEN		LAUFEN	
		Vorwärts-schritt	***Rückwärts-schritt***	***Vorwärts-schritt***	***Rückwärts-schritt***	***Vorwärts-schritt***	***Rückwärts-schritt***
1	unter 5 Zoll (Unter 152 cm)	18 Zoll (46 cm)	18 Zoll (46 cm)	19 Zoll (48 cm)	18 Zoll (46 cm)	20,5 Zoll (52 cm)	18 Zoll (46 cm)
2 - 3	5'0" bis 5'1" (152 bis 155 cm)	18,5 Zoll (47 cm)	18 Zoll (46 cm)	19,5 Zoll (50 cm)	18 Zoll (46 cm)	21 Zoll (53 cm)	18 Zoll (46 cm)
4 - 5	5'1" bis 5'3" (155 bis 160 cm)	19,5 Zoll (50 cm)	18 Zoll (46 cm)	20,5 Zoll (52 cm)	18 Zoll (46 cm)	22 Zoll (56 cm)	19 Zoll (48 cm)
6 - 7	5'3" bis 5'5" (160 bis 165 cm)	20 Zoll (51 cm)	18 Zoll (46 cm)	21 Zoll (53 cm)	18 Zoll (46 cm)	22,5 Zoll (57 cm)	19,5 Zoll (50 cm)
8 - 9	5'5" bis 5'8" (165 bis 173 cm)	20,5 Zoll (52 cm)	18 Zoll (46 cm)	21,5 Zoll (55 cm)	18,5 Zoll (47 cm)	23 Zoll (58 cm)	20 Zoll (51 cm)
10 - 11	5'8" bis 5'10" (173 bis 179 cm)	21 Zoll (53 cm)	18 Zoll (46 cm)	22 Zoll (56 cm)	19 Zoll (48 cm)	23,5 Zoll (60 cm)	20,5 Zoll (52 cm)
12 - 13	5'10" bis 6'0" (179 bis 183 cm)	21,5 Zoll (55 cm)	18,5 Zoll (47 cm)	22,5 Zoll (57 cm)	19,5 Zoll (50 cm)	24 Zoll (61 cm)	21 Zoll (53 cm)
14 - 15	5'11" bis 6'2" (180 bis 188 cm)	22 Zoll (56 cm)	19 Zoll (48 cm)	23 Zoll (58 cm)	20 Zoll (51 cm)	24,5 Zoll (62 cm)	21,5 Zoll (55 cm)
16 - 17	6'0" bis 6'4" (183 bis 193 cm)	22,5 Zoll (57 cm)	19,5 Zoll (50 cm)	23,5 Zoll (60 cm)	20,5 Zoll (52 cm)	25 Zoll (64 cm)	22 Zoll (56 cm)
18 - 19	6'3" bis 6'6" (191 bis 198 cm)	23 Zoll (58 cm)	20 Zoll (51 cm)	24 Zoll (61 cm)	21 Zoll (53 cm)	25,5 Zoll (65 cm)	22,5 Zoll (57 cm)
20	Über 6'5" (Über 196 cm)	23,5 Zoll (60 cm)	20,5 Zoll (52 cm)	24,5 Zoll (62 cm)	21,5 Zoll (55 cm)	26 Zoll (66 cm)	23 Zoll (58 cm)

Hinweis: *Die Spalte "Ungef. Körpergröße" in der obigen Tabelle ist nur als grobe Richtlinie vorgesehen, die Sie benutzen können, wenn Sie die HIP-Skala (siehe die Beschreibung unter "Was ist meine optimale Schrittlänge?" auf Seite 19) aus irgendeinem Grund nicht verwenden.*

VIEL SPASS MIT IHREM OCTANE FITNESS ELLIPSENTRAINER

Unser Kundendienstteam steht bereit, um alle Ihre Fragen zu Ihrem Octane Fitness Ellipsentrainer zu beantworten. Machen Sie mit bei einem Live-Chat unter www.octanefitness.com oder rufen Sie uns an unter +1 763-757-2662, Dw. 1.

Und vergessen Sie nicht, Ihrem Training auf dem Q37xi oder Q47xi noch ein wenig mehr Power zu verleihen, indem Sie die kostenlose SMARTLINK App von Octane Fitness auf Ihr iPad herunterladen!

Join the OCTANE FITNESS Community.



search: Octane Fitness

Free Downloads, Workout Inspiration, Team Atmosphere



FUEL YOUR LIFE™

Octane Fitness
USA & Kanada, Lateinamerika, Asien & asiatisch-pazifischer Raum
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Telefon: 888.OCTANE4 (USA und Kanada)
+1-763.757.2662 (Lateinamerika, Asien und asiatisch-pazifischer Raum)
Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International
Europa, Naher Osten, Afrika
Rivium Westlaan 19
2909 LD, Capelle a/d Ijssel
Niederlande
Telefon: +31 10 2662412
Fax: +31 10 2662444

107951-002 REV A DEU (107951-001 REV A)